



7月

ご予約・お問い合わせ

045-884-0246

宮ノ前テラス HP

miyanomaesutoro @yahoo.co.jp

9時~14時 金・土・祝休み



2024年

レンタルルーム (ふらっとルーム) 予定

	日	月	火	水	木	金	土
	登録を	1 ☕ 配達あり	2 ☕	3 ☕	4 ☕ 配達あり	5 定休日	6 定休日
AM	LINE 	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30		はじめての スマートフォン教室 10:00 ~ 11:00	思い出カフェ 10:00 ~ 11:00		
	Face book 	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ゆうじ蕎麦 11:30 ~ 13:00	みちひさ蕎麦 11:00 ~ 13:00	休み	休み
PM	Insta gram 		麻雀 13:30 ~ 15:30	みやまえスタディ 15:00 ~ 17:00 みやまえ食堂 17:00 ~ 19:00	eスポーツ 16:00 ~ 20:00		
	7 ☕	8 ☕ 配達あり	9 ☕	10 ☕	11 ☕ 配達あり	12 定休日	13 定休日
AM	エンジョイ エイジング (回想法・チェアヨガ) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30		産後ヨガ&フィットネス 10:00 ~ 11:00 ひとり親世帯&生活 困難者限定パントリー 10:00 ~ 11:00	ひとり親世帯&生活 困難者限定パントリー 10:00 ~ 11:00		
	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	はるつね蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	休み	休み
PM	みやまえ塾 14:30 ~ 17:30		麻雀 13:30 ~ 15:30		eスポーツ 16:00 ~ 20:00		
	14 ☕	15 海の日	16 ☕	17 ☕	18 ☕ 配達あり	19 定休日	20 定休日
AM	エンジョイ・エイジング (回想法・紅茶の淹れ方) 9:45 ~ 12:45 ひとり親世帯&生活 困難者限定パントリー 10:00 ~ 11:00			はじめての スマートフォン教室 10:00 ~ 11:00	思い出カフェ 10:00 ~ 11:00	エンジョイウォーク (三菱みらい館)	
	ランチ 11:30 ~ 13:00 みやマルシェ 12:00 ~ 14:00 歌声広場 13:00 ~ 14:00 みやまえ塾 14:30 ~ 17:30	休み	ランチ 11:30 ~ 13:00	きみお蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	休み	休み
PM			麻雀 13:30 ~ 15:30	みやまえスタディ 15:00 ~ 17:00 みやまえ食堂 17:00 ~ 19:00	eスポーツ 16:00 ~ 20:00		夏休み ワークショップ ①
	21 ☕	22 ☕ 配達あり	23 ☕	24 ☕	25 ☕ 配達あり	26 定休日	27 定休日
AM	エンジョイ エイジング (回想法・かつげつ亭) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30	夏休み ワークショップ ②	産後ヨガ&フィットネス 10:00 ~ 11:00		夏休み ワークショップ ⑤	親子で横浜体験ツアー (海から見る横浜港)
	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	みちひさ蕎麦 11:00 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	休み	夏休み ワークショップ ⑥
PM	みやまえ塾 (体験) 14:30 ~ 19:30		麻雀 13:30 ~ 15:30	夏休み ワークショップ ③	夏休み ワークショップ ④		夏休み ワークショップ ⑦
	28 ☕	29 ☕ 配達あり	30 ☕	31 ☕	《今月のテラス》		
AM	エンジョイ エイジング (回想法・歌) 9:45 ~ 12:45	うたべびま 10:00 ~ 10:40 親子ふれあいリトミック 10:45 ~ 11:30	夏休み ワークショップ ⑨	夏休み ワークショップ ⑩	<ul style="list-style-type: none"> ★ ランチは、事前予約をお願いいたします。 ★ みやまえスタディ・みやまえ塾では、学習道具を持ってきてください。 ★ 子ども食堂は店内飲食のみです。 ★ ひとり親世帯 及び 経済的支援の必要な方 限定のパントリーの物資は、セカンドハーベストジャパン様・Weショップ様・FamilyMart様・フードバンクかながわ様・子どもサポート証券ネット様からの提供です。 ★ 夏休みワークショップの詳細は別紙をご覧ください。 ★ 予定が変更になる可能性もあります。 ★ 最新情報は、HPや公式LINE等でご確認願います。 		
	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	ランチ 11:30 ~ 13:00	かずお蕎麦 11:00 ~ 13:00			
PM	ピアノコンサート 14:00 ~ 15:00 みやまえ塾 16:30 ~ 19:30	夏休み ワークショップ ⑧	麻雀 13:30 ~ 15:30	夏休み ワークショップ ⑪			

